

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

14 ПРИЧИН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ



1. **Большой объем работы.** Именно чересчур высокая нагрузка на рабочем месте является главной причиной профессионального и эмоционального выгорания. Обилие рабочих задач не оставляет времени на отдых и порождает стресс. Человек, нуждающийся в отдыхе, оказывается на грани того, чтобы возненавидеть свою работу. В таком состоянии, конечно, нужно взять отпуск и постараться восстановиться. Возможно, потом с новыми силами можно вернуться к работе. Если же не отдохнуть, выгорание неизбежно.
2. **Человек засиделся на одном месте.** Бывает и так, что выгорание случается из-за слишком долгой работы на одном месте, в одной компании. В какой-то момент хочется просто сменить обстановку, вырваться на волю. А если сделать это не получается, работника накрывает ощущение скуки, рутины, нереализованности.... Вслед за ним придет и выгорание.
3. **Начальник - трудоголик.** Руководитель, помешанный на работе и требующий того же от сотрудников, тоже может стать причиной профессионального выгорания работника. Ведь, когда он постоянно задерживается на работе, то и подчиненным становится неловко уйти домой вовремя. Растет нагрузка и уровень стресса.
4. **Отсутствие уверенности в завтрашнем дне.** Если организация, в которой работает работник, переживает трудные времена, у него неизбежно появляется тревога о своем профессиональном будущем. А значит, нахождение на работе сопряжено со стрессом.
5. **Скучные рабочие задачи.** Человек, который понимает, что на работе ему скучно и перспектив роста нет, может столкнуться с синдромом профессионального выгорания. У него пропадает мотивация к чему-то стремиться и что-то менять.
6. **Слишком эмоциональная реакция на происходящее на работе.** Для тех работников, которые долго работают на одном месте, работа становится «вторым домом», важной частью жизни. А значит, все, что происходит с таким человеком на работе, вызывает у него повышенный эмоциональный отклик. Он начинает принимать свои неудачи на работе близко к сердцу, оценивать себя только по профессиональной успешности или не успешности.
7. **Отсутствие комфорта на рабочем месте.**
8. **Бесят коллеги.**
9. **Теряется мотивация к работе.** Как писал известный поэт Сергей Есенин: «Кто любил, уж тот любить не может. Кто сгорел, того не подожжешь». Потеря интереса и мотивации к занятию некогда любимым делом - повод насторожиться. Если приходит понимание, что никак не получается замотивировать себя снова - весьма вероятно, что это выгорание.
10. **Сомнение в своей компетентности.** Сомнения в себе нормальны и естественны. Вспомните слова древнегреческого философа Сократа: «Чем больше я знаю, тем больше я не знаю». Каждый адекватный человек понимает, что невозможно достичь совершенства, что нужно постоянно развиваться, узнавать новое. Но если работник понимает, что саморазвитие больше его не привлекает, что он является дилетантом и полностью проигрывает конкурентам.
11. **Работа «спустя рукава».** Выгорание может заставить работника халатно относиться к своим обязанностям, начать пренебрегать ими.
12. **Состояние вечного напряжения.** Едва лишь переступив порог рабочего места, работник тут же начинает нервничать и напрягаться. Это состояние сохраняется на протяжении всего рабочего дня. На выходных он немного расслабляется, однако от мысли, что завтра снова на работу, становится тяжело на душе. Вполне вероятно, что это профессиональное выгорание или депрессия, их симптомы весьма схожи.
13. **Работник все время ищет минусы в своей работе.**
14. **Начинаются проблемы со здоровьем.** Организм реагирует на переживания, например, головной болью, расстройством желудка. Нередки ситуации, когда людей вполне буквально тошнит от мыслей о работе.

